

報告標題：《內向心理學：享受一個人的空間...》

報告內容：

(1) 書籍或文章的閱讀動機

此書全名為《內向心理學：享受一個人的空間，安靜地發揮影響力，內向者也能在外向的世界嶄露鋒芒!》。想要閱讀這本書的原因是因為這本書的標題非常吸引我，現在的處境又跟這本書有很多相應之處，因此就對這本書非常感興趣。想要好好探索這本書的內容。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

書裡面第一章節的自我評估問卷，發現自己介於兩者之間，也就是說個性既外向又內向，很愛講話但又很害怕跟別人講話。這也是為什麼有些人可以四處演講，但卻有電話恐懼症；在台上幽默風趣，但如果要聚會，經常有冷場方面的焦慮。如果從書中引用榮格理論角度來看，不論是內向或是外向，都有它的光明面和黑暗面。而我們要做的事情其實就是接納自己的黑暗面，然後讓光明和黑暗的部分都有機會可以顯現。

(3) 反思自己的論述或觀點

作者瑪蒂·蘭妮是一位婚姻及家庭心理治療師，這本書綜合了她對內向者的探討研究，讀後必定會對內向者有全新的見解。時常聽到別人說內向者性格被動，被動的人在社會上並不討好，在人際關係圈子因為被動的個性，常常會被人冷落，就好像認定內向就是不好的性格，外向的人才可在社會佔有更多優勢，這本書就是想破除這種迷思，內向者看完此書可以更認識自己，外向者看這本書可以更知道如何與內向者相處，因此這是一本不論讀者個性如何都會有所收穫的書。書中解釋我們總是會誤會內向者，覺得他們比較害羞，其實內向和害羞是兩種概念，內向者的生活型態只是和外向者不同，只要明白內向者的優勢，這絕對不是一種缺失。

我認為很重要並且啟發我的章節是「如何與其他人相處」，包含了很多原因，像是現在到了外縣市讀大學，我認為交友是一個很重要的課題；一直到讀大學之前我自認為我的個性非常外向，交朋友也很容易跟朋友都很聊得來，活潑而且話也很多。我認為人際關係對我來說非常簡單，到了高中畢業，到上大學之前有三個月的空窗期。從那開始我覺得交友好難，開始害怕跟陌生人講話，感覺自己有交友障礙一樣變得很內向，不知道自己怎麼了。第一天進入大學校園時，我是等別人主動跟我講話才有朋友的，但我自己內心清楚知道我跟這群朋友不是同個群體，跟她們相處下來不會不開心，但會不自在且沒辦法做自己。有時常在想自己一個人，自己一個人是不是會比較快樂。後來我開始試著把自己變得跟她們一樣，希望自己能跟她們合得來還

能自在的在這群朋友中做自己，但事實上真的很困難。作者說，沒有必要逼自己，將自己放入和自己不符的形狀中，啟發我很多，的確我為何要迎合別人、我為何不能快快樂樂做自己、我為何要過的那麼累。我認為自己就像作者一樣介於兩者之間，個性既外向又內向，難怪很愛講話，但又很害怕跟別人講話。而我們要做的事情其實就是接納自己的黑暗面，然後讓光明和黑暗的部分，都有機會可以顯現。

書中提到了幾項內向者獨有的特質：

1. 喜歡觀察事物
2. 不喜歡匆忙行事
3. 說話做事前喜歡先想一想
4. 外出活動後需要大量的休息
5. 不是不愛交際，只是以不同的方式社交
6. 更喜歡內容豐富充實的交談，而非淺淺的客套話
7. 只需要很少的朋友關係，並將關係較深的人視為朋友
8. 通常是傾聽者，但對談論自己重要或很瞭解的事情時，能侃侃而談

書中提到，內向人跟外向人最大的區別有3個，分別是：

1. 恢復能量的方式
2. 對刺激的反應
3. 獲取知識和經驗的方式

《內向心理學》這本書看作是給內向者或者是想了解內向者的教戰手冊，裡面幾乎囊括了所有情況，也可以把這本書當成是解析自己的引導。作者總覺得自己是世界上最難搞的人，常常出錯、動作慢，又思緒常常多到頭痛想吐。閱讀完這本書，透過作者的文字、內容詳述的風格，又多化解了點自己對自己的成見：能夠更願意接納真實的自己需求。

纖細敏感沒有問題，明白這點也會明白，不管在內向與外向的光譜間哪裡的每個人，都複雜難解，但也正因為如此，接納肯定自己與他人的不同、與他人溝通與理解才更顯得重要。

(4) 參考文獻

<https://eternal321.pixnet.net/blog/post/22595846-%E3%80%90%E9%96%B1%E8%AE%80%E5%88%86%E4%BA%AB%E3%80%91%E3%80%8A%E5%85%A7%E5%90%91%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8%E3%80%8B%E2%94%80%E2%94%80%E5%B0%87%E6%80%A7%E6%A0%BC%E5%85%A7%E5%90%91>
<https://finjapanlife.com/introvert-psychology/>
<https://vocus.cc/article/6412b2ccfd89780001b05284>